Ethical Journal of Research

Consiglio Nazionale delle Ricerche

https://sites.google.com/view/ethicaljournalofresearch/home-page
https://www.youtube.com/@Ethical_Journal_Research/community

Report

Love your enemies and persecutors

Team di google[1], Barbara Federica Scremin [2,*]

1 google: amare i propri nemici
2 CNR, National Research Council of Italy, IOM-Materials Foundry Institute, Area Science Park-Basovizza, Strada Statale 14, km 163.5, 34149 Trieste, Italy.
* Correspondence: scremin@iom.cnr.it; Tel.: +39 3282097825

Abstract: love your enemies

Keywords: pray, understand, believe in God's justice, love, forgiveness path

- Come difendersi dalle malelingue?

Cerca di mantenere la calma e di rispondere con gentilezza e assertività. Stabilisci dei limiti: Non permettere agli altri di calpestarti o di mancarti di rispetto. Comunica in modo chiaro e fermo quali sono i tuoi limiti e non esitare a prendere le distanze da persone tossiche.

- Dove arriva la cattiveria umana?

Tra i fattori che inducono alla crudeltà, lo psicologo Roy Baumeister elenca il desiderio di guadagno materiale, l'"egotismo minacciato" (viene minata un'autostima instabile e "gonfiata"), il sadismo e anche l'idealismo (far del male per fini "nobili").

- Come zittire le persone arroganti?

Arginare le persone arroganti non è semplice ma è possibile con queste 5 regole

1. mai rinunciare al dialogo. ...
2. fategli sapere quando vi ferisce. ...
3. difendetevi con brevità e chiarezza. ...
4. metteteli a confronto con un vero esperto. ...
5. non attaccate! ...
6. giudicate con imparzialità

- Cosa dice Dio sull'invidia?

Dobbiamo cercare quelle promesse della Bibbia che mettono in cattiva luce l'invidia; ma per ottenere ciò bisogna che ci rendiamo conto che, prima di tutto, l'invidia è una forma di miscredenza. Leggiamo il Salmo 37: "Non tormentarti per i malvagi; non invidiare coloro che fanno il male".

- Dio perdona chi maledice?

La seconda è che il Padre (Dio) perdona sempre, anche se il peccatore non si pente, perché Dio fa in modo che abbia a pentirsi delle sue azioni malvage. Questo è contro ciò che la Chiesa, fin da bambini, ci ha insegnato e continua a insegnarci: nella confessione, o riconciliazione, il pentimento e il proposito di non peccare più sono essenziali per l'assoluzione (perdono di Dio).

- Come si comporta Gesù con i nemici?

Gesù, si contrappone alla prassi dominante dell'odio per i nemici, propone di amare i nemici e di pregare per i persecutori (Mt 5,44). Solo così si diventa figli di Dio, il quale non esclude nessuno dal suo cuore e concede i sui favori a tutti (Mt 5,45 cf anche Lc 6,35)

- Cosa dice Gesù del male?

E diceva [ai suoi discepoli]: “Dal di dentro infatti, cioè dal cuore degli uomini, escono i propositi di male: impurità, furti, omicidi, adultèri, avidità, malvagità, inganno, dissolutezza, invidia, calunnia, superbia, stoltezza. Tutte queste cose cattive vengono fuori dall'interno e rendono impuro l'uomo”

- Perché Dio mi sta punendo?

- Dio mi sta punendo per qualcosa che ho fatto. - Questo è il castigo di Dio per gli errori commessi. - Dio non perdona e prima o poi interviene. Dio è così visto come colui che osserva l'uomo, prende nota dei suoi errori e, presto o tardi, interviene per fare giustizia.

- Qual è il Salmo sulla cattiveria?

Di spergiuri, di frodi e d'inganni ha piena la bocca, sulla sua lingua sono cattiveria e prepotenza. Sta in agguato dietro le siepi, dai nascondigli uccide l'innocente.

- Come si riconosce una persona cattiva?

Persone tossiche: come riconoscerle?

- comportamenti manipolativi;
- critiche costanti;
- mancanza di empatia;
- mancanza di rispetto;
- gelosia e invidia;
- comportamenti di controllo;
- colpevolizzazione;
- comunicazione negativa;

- Come posso allontanare le persone negative?

La via più efficace per uscire da tale circolo vizioso è quella di portare nuovi temi nella discussione. Può trattarsi di qualsivoglia argomento, purché sia tale da alimentare pensieri e riflessioni positivi: amici in comune, hobby, notizie e ricorrenze piacevoli, e così via.

- Come comportarsi di fronte alla cattiveria?

Come reagire di fronte alla cattiveria?

1. Mantenere la calma. ...
2. Stabilire dei confini. ...
3. Non prendere nulla sul personale. ...
4. Provare a instaurare un confronto. ...
5. Cercare supporto. ...
6. Capire le ragioni che scatenano la cattiveria e l'invidia. ...
7. Coltivare l'empatia. ...
8. Lavorare sulla propria autostima.

- A cosa è dovuta la cattiveria?

False credenze, cattive compagnie, modelli disfunzionali, eventi traumatici, abusi, violenze e come visto una certa predisposizione genetica sono tutti elementi che, insieme, possono concorrere nella costruzione di un'identità caratterizzata da un'attitudine alla cattiveria.

- Cosa dice Dio sui nemici?

“In quel tempo Gesù alzàti gli occhi verso i suoi discepoli, diceva: Ma a voi che ascoltate, io dico: amate i vostri nemici, fate del bene a quelli che vi odiano, benedite coloro che vi maledicono, pregate per coloro che vi trattano male”

- Come punisce Dio chi ci fa del male?

Dio punisce i malvagi che lo rifiutano e operano ogni sorte di male (vv. 7-8). Dio improvvisamente gli rivolterà contro tutti i mali che loro hanno fatto, ferendoli allo stesso modo come loro hanno ferito. “Dio scaglierà le sue frecce contro di loro”

- Cosa non perdona Gesù?

Gesù dice che la bestemmia contro lo Spirito Santo è l'unico peccato che non sarà perdonato, perché è un peccato eterno.

- Cosa dice Dio sulla cattiveria?

Guardatevi dal rendere male per male ad alcuno; ma cercate sempre il bene tra voi e con tutti. Nell'ira, non peccate; non tramonti il sole sopra la vostra ira, e non date occasione al diavolo. Esaminate ogni cosa, tenete ciò che è buono. Astenetevi da ogni specie di male.

- Che merito hai se ami chi ti ama?

32 Ma se amate coloro che vi amano, che merito ne avrete? Poiché anche i peccatori amano coloro che li amano. 33 E se fate del bene a coloro che vi fanno del bene, che merito ne avrete? Poiché i peccatori fanno lo stesso.

- Chi ha detto ama il tuo nemico?

Nel vangelo di Luca l'insegnamento è pronunciato durante il Discorso della pianura. Il testo dice: "Ma a voi che ascoltate, io dico: Amate i vostri nemici, fate del bene a coloro che vi odiano, benedite coloro che vi maledicono, pregate per coloro che vi maltrattano.

- Qual è una preghiera per amare i nemici?

«Avete inteso che fu detto: "Amerai il tuo prossimo" e odierai il tuo nemico. Ma io vi dico: amate i vostri nemici e pregate per quelli che vi perseguitano, affinché siate figli del Padre vostro che è nei cieli; egli fa sorgere il suo sole sui cattivi e sui buoni, e fa piovere sui giusti e sugli ingiusti.

- Che differenza c'è tra cattiveria e malvagità?

"Malvagio" indica cose particolarmente cattive. Viene solitamente usato per assassini, stupratori, serial killer, tiranni, figure religiose come Satana e così via. "Cattivo" è una versione più lieve di "malvagio". Non viene usato così spesso.

- Cosa dice la Bibbia sul difendersi?

Il cristiano può rinunciare alla propria autodifesa, ma non può rinunciare a difendere le vittime di una violenza o di un'ingiustizia di qualunque genere. Il cristiano può, come l'apostolo Paolo, «non fare uso dei suoi diritti» (I Corinzi 9,12.15), ma deve difendere con tutte le sue forze i diritti degli altri.

Commentary by BFS@CNR

come si fa ad amare i propri nemici e persecutori?

non ho trovato indicazioni in tutto il web. Io porgo l'altra guancia ed incasso il colpo, ma il pugno nello stomaco ed il disgusto verso le persone che mi hanno ferita profondamente rimane. Rimane dentro. Un sentimento rivoltante. Questo dolore tace, ma urla in silenzio e somatizzo quasi tutti i giorni. Riconosco che aver reagito così "cristianamente" al male mi ha portato a crescere, perché nella sofferenza ho cercato vie di uscita, mi sono formata il carattere e l'intelletto, cosa che se avessi avuto una vita serena non sarebbe successo probabilmente, non con questo pathos almeno. Ma non lo so, perché io non ho avuto una vita serena. Le persone della mia età in media hanno costruito una famiglia, hanno conosciuto l'amore, la maternità...io non so cosa voglia dire. Ho dovuto costruire me stessa, per non morire. Perché dentro più volte mi avevano uccisa. Ho ancora una morte dentro, nonostante tutto, ma voglio uscirne. Non so come ma voglio uscirne. Forse la chiave è nell'amare i propri persecutori e nemici, ma come si fa? Io ancora non lo so. Non li odio, questo è già tanto, ma amare...gli auguro tutto il bene del mondo, prego anche per loro, ma ho una pietra nello stomaco ed ho a schifo quello che mi è successo, cioè costoro mi fanno ancora schifo, profondamente schifo, ne ho pietà, il che significa che non li ripago con la cattiveria, che non spreco il mio tempo in vendette inutili, che cerco di convertire in bene la mia sofferenza e di fare il bene, ma lo schifo resta. Da 44 anni, dal primo grande dolore inflittomi a 10 anni. Io li ho perdonati, li perdono tutti santi giorni, ma continuano a farmi schifo. Questo molto probabilmente fa male a me stessa, perché mi trovo una porzione del loro schifo dentro di me sempre, che vive con me. Potrei anche dare la mia vita per la loro, ma quello schifo che ho dentro è più grande del valore della mia stessa vita. Ancora, purtroppo. Come posso fare? Gesù dice di AMARE i propri nemici. Ne ho parlato a mia mamma oggi pomeriggio, e mi ha detto che "si perdona ma non si dimentica" e che anche lei non li ama per niente i suoi nemici. Mi ha detto "potrei amarli se li vedessi veramente pentiti"...e chi li ha visti pentiti? A me per il momento non mi è successo. Gesù è andato oltre...Ecco io li commisero, ma la commiserazione non è amore.

commiserazione ‹com·mi·ṣe·ra·zió·ne› s.f. ~ Compassione, pietà espressa in atti o parole: rivelare c. per i mali altrui • Disprezzo, ostentazione di superiorità: sorriso di c. ETIMOLOGIA Dal lat. commiseratio -onis, der. di commiserari ‘commiserare’ DATA inizio sec. XV.

Offrirei pure la vita in loro espiazione, ma sarebbe per commiserazione, non per amore. Cioè continuerebbero a farmi schifo. Se ci penso bene, ed analizzo la cosa, non sono tanto loro che mi fanno schifo quanto lo schifo vero è per le azioni che hanno compiuto su di me. Sì, su di me ho incassato i colpi, ma se li vedessi fare lo stesso al mio prossimo li sbranerei vivi. Questo il primo pensiero. Magari gli risparmierei la vita, anzi sicuramente, ma li invierei a giusta punizione correttiva, come deve essere in una società civile. Li prenderei a pugni...ma purtroppo dovrei essere un pugile per poterlo fare e riuscirci...ma così di pelle un bel cazzotto su muso sarebbe la cosa esteticamente più espressiva, più istintiva e primordiale, e gli impedirei di compiere il male su un'innocente.

Bene sono già evoluta, sono le loro azioni che mi fanno schifo e non loro di per sé stessi. È che quando si è vittime si identificano le azioni con l'essere che le compie.

Perdonare l'ho fatto, forse, almeno nella mia miseria, con l'intenzione ma forse non con il cuore, sennò le ferite non sanguinerebbero ancora. Gesù dice AMARE i proprio nemici, siano essi carnefici persecutori o quant'altro. Partiamo dal significato della parola perdonare, amare, nemico, e poi forse mi balza alla mente ciò che insegna l'attore russo Stanislavskij: "cominciare dalle azioni, i pensieri si sviluppano in seguito", forse in un certo senso potrebbe essere l'unico modo possibile, i sentimenti buoni e liberatori per l'anima potrebbero seguire in un cammino di perdono, in maniera spontanea. Come potrebbe essere strutturato un cammino di perdono? Per poter poi arrivare all'amare gli stessi carnefici?

1-Porgere l'altra guancia e rinunciare a ripagare il male con il male

2-Ricambiare e combattere il male con il bene. Come si fa? Cosa vuol dire? Mi viene in mente "la preghiera del bambino deportato al campo di concentramento"

"Signore non ricordarti solo degli uomini di buona volontà

ma anche di quelli cattivi

ma non per guardare a tutte le sofferenze che ci hanno fatto patire

ricordati piuttosto di quelle cose buone

che quelle sofferenze hanno fatto nascere in noi:

la fratellanza, la lealtà, l'umiltà, il coraggio, la generosità

la grandezza d'animo che ci è cresciuta dentro

per tutto quanto abbiamo sofferto.

E quando quegli uomini verranno al giudizio finale

lascia che i buoni frutti che da noi sono nati

siano il loro perdono."

È sufficiente o manca ancora all'amore per il nemico/persecutore? Secondo me non ci siamo ancora alla legge di Gesù, anche se il perdono è il primo passo, e deriva dalla commiserazione, che porta in sé una certa ombra di dolore permanente nell'aggredito, sebben vi sia in costui una notevole nobiltà d'nimo.

perdonare ‹per·do·nà·re› v.tr. (perdóno, ecc.) A. tr. 1 Considerare con indulgenza, rinunciando alla vendetta; dimenticare (anche + a): p. le offese; p. un torto subito; non perdonarla a qualcuno, mantenere rancore e propositi di vendetta nei suoi confronti; anche + di e inf.: non le perdono di avermi mentito; anche tr. pronom. : ormai dovresti perdonarti gli errori del passato; con valore recipr.: si sono perdonati le offese • Dell'autore di un'azione malvagia o scorretta commessa a nostro danno, rinunciare a punirlo, assolvere (anche + di, per): lo perdonai del (o per il) male che mi aveva fatto. 2 estens. Riferito a mancanze ed errori, passarci sopra senza punire chi li ha compiuti, lasciar correre (anche + a): il padre è troppo buono, gliele perdona tutte • Trattare con comprensione, giustificare (anche + per): bisogna perdonarlo per la sua sbadataggine. 3 Di Dio, concedere la remissione di colpe e peccati: Signore, perdona i miei peccati. 4 estens. In formule di cortesia, scusare una mancanza di riguardo o un disturbo arrecato: mi perdoni se l'interrompo;perdoni l'ardire;mi perdoni, potrebbe dirmi l'ora? 5 non com. Condonare (anche + a): p. un castigo;gli perdonarono il resto della pena. B. perdonarsi rifl. 1 Dimenticare una propria colpa, assolversi (anche + per): non riesco a perdonarmi;ormai dovresti perdonarti per i tuoi vecchi errori. 2 rifl. recipr. Concedersi reciproco perdono: dopo anni i due amici si perdonarono. C. Come intr. (aus. avere) dare la possibilità di salvarsi, risparmiare, spec. in frasi negative (anche + a): una malattia che non perdona;i nemici misero a sacco la città senza p. né a bambini né a vecchi • estens. Dare possibilità di vittoria all'avversario: una squadra che non perdona. ETIMOLOGIA Lat. mediev. (sec. X) perdonare, diffuso dalla Chiesa in luogo di condonare, con cambio di pref. DATA sec. XIII.

Sì, il perdono è la rinuncia alla vendetta, ma non è ancora amore.

amare ‹a·mà·re› v.tr. A. tr. 1 Provare amore, affetto per qualcuno, volergli bene: a. la famiglia, i figli; anche di animali: il cane ama il padrone. 2 Provare un trasporto sentimentale e sensuale verso qualcuno, esserne innamorato: a. una donna alla follia; ancheassol. :una donna che sa a. • Fare l'amore con qualcuno: l'amò per tutta la notte. 3 Provare un amore puramente religioso e spirituale: a. Dio. 4 Provare attaccamento per qualcosa: a. i propri libri • Avere il culto di certi valori: a. la libertà. 5 Avere una forte inclinazione per qualcosa: a. la musica • Apprezzare molto, spec. in frasi negative, di cose o persone verso cui si è ostili o indifferenti: è uno scrittore che non amo (com. 'non mi piace'). 6 Desiderare, gradire (anche + inf. o + che e cong.): ama starsene da solo;amerei che tu dicessi la verità. 7 Di piante, necessitare di particolari condizioni ambientali: la vite ama i terreni sassosi. B. amarsi rifl. 1 non com. Provare un narcisistico amore per sé stessi. 2 rifl. recipr. Provare un sentimento reciproco d'amore: si amano da tanto tempo • Fare l'amore: passarono tutta la notte ad a. ETIMOLOGIA Lat. amare DATA sec. XIII.

Voler il bene dell'altra persona significa amare, amare implica un certo trasporto sentimentale. Di solito per chi viene ferito "alla morte interiore" è difficile avere il trasporto sentimentale positivo, si ammazza il proprio sentimento di disgusto e si perdona.

Forse ci si può sforzare ed educare a volere il bene dell'altra persona, non annientandola interiormente dentro noi stessi. Io ai miei carnefici resisto con la corazza del distacco psicologico, non mi ribello, tiro avanti con la mia vita e le mie idee, non ripago il loro male a me con il male, ma cerco di defilarmi per non soccombere. Come posso mi difendo, vado per la mia strada. Certo che far loro del bene è difficile perché spesso non ti permettono di farglielo. Il processo è molto lento, si cerca di far loro solo buone azioni, propinando loro un processo di rieducazione. Devono arrivare ad una presa di coscienza secondo me...se ti hanno in odio per qualche tua caratteristica, penso che la perseveranza nel bene ad un certo punto venga ripagata dall'Altissimo, che "darà loro una bella lezione di vita", perché noi pur facendo il bene è difficile che siamo in grado di farlo senza la Grazia. A questo punto potrebbe avvenire la loro conversione, se costoro si rendessero conto che il bene e le buone azioni Dio le premia. Così sta nelle scritture. Dio condanna e perdona. Secondo me l'intervento Divino è fondamentale per la "protezione dal nemico" e per la sua conversione, se costui è nel male.

Questa domenica commissionerò una messa in suffragio di carnefici ed i persecutori a Sant'Antonio, in Basilica. Forse Dio mi darà un po' di sollievo interiore. E forse anche a tutti noi.

• How to defend yourself from gossip?

Try to stay calm and respond with kindness and assertiveness. Set limits: Don't let others trample on you or disrespect you. Communicate clearly and firmly what your limits are and don't hesitate to distance yourself from toxic people.

• Where does human cruelty reach?

Among the factors that lead to cruelty, psychologist Roy Baumeister lists the desire for material gain, "threatened egotism" (an unstable and "inflated" self-esteem is undermined), sadism and even idealism (hurting for "noble" ends).

• How to silence arrogant people?

Curbing arrogant people is not easy but it is possible with these 5 rules

1. never give up on dialogue. ...

2. let them know when they hurt you. ...

3. defend yourself briefly and clearly. ... 215

4. confront them with a real expert. ... 216

5. do not attack! ... 217

6. judge impartially 218

• What does God say about envy? 219

We must look for those promises in the Bible that put envy in a bad light; but to achieve this we must realize that, first of all, envy is 220
a form of unbelief. Let us read Psalm 37: “Do not fret because of the wicked; do not envy those who do evil.” 221

• Does God forgive those who curse? 222

The second is that the Father (God) always forgives, even if the sinner does not repent, because God makes sure that he repents of 223
his evil deeds. This is against what the Church has taught us since we were children and continues to teach us: in confession, or rec- 224
onciliation, repentance and the intention of not sinning again are essential for absolution (God's forgiveness). 225

• How does Jesus behave with his enemies? 226

Jesus, in contrast to the dominant practice of hatred for enemies, proposes to love enemies and pray for persecutors (Mt 5,44). 227
Only in this way do we become children of God, who excludes no one from his heart and grants his favors to all (Mt 5,45 cf also Lk 228
6,35) 229

• What does Jesus say about evil? 230

And he said [to his disciples]: “For from within, that is, from the heart of men, come evil intentions: impurity, theft, murder, adul- 231
tery, greed, wickedness, deceit, licentiousness, envy, slander, pride, foolishness. All these evil things come from within and make 232
man impure” 233

• Why is God punishing me? 234

- God is punishing me for something I have done. - This is God's punishment for the mistakes made. - God does not forgive and 235
sooner or later intervenes. God is thus seen as the one who observes man, takes note of his mistakes and, sooner or later, inter- 236
venes to bring justice. 237

• What is the Psalm about wickedness? 238

His mouth is full of perjuries, frauds and deceits, on his tongue are wickedness and arrogance. He lies in wait behind hedges, from 239
hiding places he kills the innocent. 240

• How do you recognize a bad person? 241

Toxic people: how to recognize them? 242

• manipulative behaviors;

• constant criticism;

• lack of empathy;

• lack of respect;

• jealousy and envy;

• controlling behaviors;

• blaming;

• negative communication;

• How can I distance myself from negative people?

The most effective way to get out of this vicious circle is to bring new topics into the discussion. It can be any topic, as long as it is one that fuels positive thoughts and reflections: mutual friends, hobbies, pleasant news and anniversaries, and so on.

• How to behave in the face of wickedness?

How to react in the face of wickedness?

1. Keep calm. ...

2. Set boundaries. ...

3. Don't take anything personally. ...

4. Try to establish a comparison. ...

5. Seek support. ...

6. Understand the reasons that trigger wickedness and envy. ...

7. Cultivate empathy. ...

8. Work on your self-esteem.

• What causes wickedness?

False beliefs, bad company, dysfunctional models, traumatic events, abuse, violence and as seen a certain genetic predisposition are all elements that, together, can contribute to the construction of an identity characterized by an attitude to wickedness.

• What does God say about enemies?

“At that time Jesus lifted up his eyes to his disciples and said, “But I say to you who hear, love your enemies, do good to those who hate you, bless those who curse you, pray for those who mistreat you.”

• How does God punish those who do evil to us?

God punishes the wicked who reject him and do every kind of evil (vv. 7-8). God will suddenly turn against them all the evil they have done, hurting them in the same way they have hurt them. “God will shoot his arrows at them.”

• What does Jesus not forgive?

Jesus says that blasphemy against the Holy Spirit is the only sin that will not be forgiven, because it is an eternal sin.

• What does God say about wickedness?

Be careful not to repay anyone with evil for evil, but always seek what is good for one another and for everyone. Do not sin when you are angry; do not let the sun go down on your anger, and do not give occasion to the devil. Test everything; hold fast to what is good. Abstain from every form of evil.

• What credit is it to you if you love those who love you?

32 But if you love those who love you, what credit is it to you? For even sinners love those who love them. 33 And if you do good to those who do good to you, what credit is it to you? For sinners do the same.

• Who said love your enemy?

In the Gospel of Luke the teaching is given during the Sermon on the Plain. The text says, "But I say to you who hear, Love your enemies, do good to those who hate you, bless those who curse you, pray for those who despitefully use you.

• What is a prayer for loving your enemies?

"You have heard that it was said, 'You shall love your neighbor,' and hate your enemy. But I say to you, Love your enemies, bless those who hate you, and pray for those who persecute you, that you may be sons of your Father who is in heaven; for he makes his sun rise on the evil and on the good, and sends rain on the just and on the unjust.

• What is the difference between wickedness and wickedness?

"Wicked" means something particularly bad. It is usually used for murderers, rapists, serial killers, tyrants, religious figures like Satan, and so on. "Wicked" is a milder version of "wicked." It is not used as often.

• What does the Bible say about defending yourself?

A Christian can give up his self-defense, but cannot give up defending the victims of violence or injustice of any kind. The Christian can, like the apostle Paul, "not make use of his rights" (I Corinthians 9:12.15), but must defend with all his strength the rights of others.

Commentary by BFS@CNR

how can one love one's enemies and persecutors?

I have not found any indications on the entire web. I turn the other cheek and take the blow, but the punch in the stomach and the disgust towards the people who have hurt me deeply remains. It remains inside. A revolting feeling. This pain is silent, but it screams in silence and I somatize almost every day. I recognize that having reacted so "Christianly" to evil has led me to grow, because in suffering I have looked for ways out, I have formed my character and intellect, something that if I had had a serene life would probably not have happened, at least not with this pathos. But I don't know, because I haven't had a peaceful life. People my age on average have built a family, have known love, motherhood... I don't know what that means. I had to build myself, so as not to die. Because inside they had killed me many times. I still have a death inside, despite everything, but I want to get out. I don't know how but I want to get out. Maybe the key is to love your persecutors and enemies, but how do you do it? I still don't know. I don't hate them, that's already a lot, but to love... I wish them all the best in the world, I pray for them too, but I have a stone in my stomach and I'm disgusted by what happened to me, that is, these people still disgust me, deeply disgusted, I pity them, which means that I don't repay them with malice, that I don't waste my time in useless revenge, that I try to convert my suffering into good and do good, but the disgust remains. For 44 years, from the first great pain inflicted on me at 10 years old. I have forgiven them, I forgive them every single day, but they still disgust me. This most likely hurts me, because I always find a portion of their disgust inside me, that lives with me. I could even give my life for theirs, but the disgust I have inside is greater than the value of my own life. Again, unfortunately. What can I do? Jesus says to LOVE your enemies. I talked to my mom about it this afternoon, and she told me that "you forgive but you don't forget" and that she doesn't love her enemies at all either. She told me "I could love them if I saw them truly repentant"...and who has seen them repentant? For the moment it hasn't happened to me. Jesus went further...Here I pity them, but commiseration is not love.

commiseration ‹com·mi·ṣe·ra·zió·ne› n.f. ~ Compassion, pity expressed in actions or words: reveal c. for the misfortunes of others • Contempt, display of superiority: smile of c. ETYMOLOGY From the Latin commiseratio -onis, der. of commiserari 'to pity' DATE early 15th century.

I would even offer my life in expiation for them, but it would be out of pity, not out of love. That is, they would continue to disgust me. If I think about it carefully, and analyze the matter, it is not so much they who disgust me as the real disgust is for the actions they have committed against me. Yes, I have taken the blows against myself, but if I saw them do the same to my neighbor I would tear them to pieces alive. This is my first thought. Maybe I would spare their life, indeed certainly, but I would send them to just corrective punishment, as it should be in a civilized society. I would punch them... but unfortunately I would have to be a boxer to be able to do it and succeed... but like that my skin is a nice c azzotto su muso would be the most aesthetically expressive thing, the most instinctive and primordial, and I would prevent him from doing evil to an innocent person.

Well, I'm already evolved, it's their actions that disgust me and not them in themselves. It's that when you are a victim you identify the actions with the being who does them.

I have forgiven, perhaps, at least in my misery, with the intention but perhaps not with the heart, otherwise the wounds would not bleed anymore. Jesus says to LOVE your enemies, be they executioners, persecutors or whatever. Let's start from the meaning of the word forgive, love, enemy, and then perhaps what the Russian actor Stanislavskij teaches comes to mind: "start with the actions, thoughts develop later", perhaps in a certain sense it could be the only possible way, the good and liberating feelings for the soul could follow on a path of forgiveness, spontaneously. How could a path of forgiveness be structured? In order to then be able to love the same executioners?

1-Turn the other cheek and give up repaying evil with evil

2-Return and fight evil with good. How is it done? What does it mean? "The prayer of the child deported to the concentration camp" comes to mind

"Lord, do not remember only men of good will

but also those bad

but not to look at all the sufferings that they made us endure

remember instead those good things

that those sufferings have given birth to in us:

brotherhood, loyalty, humility, courage, generosity

the greatness of soul that has grown inside us

for all that we have suffered.

And when those men come to the final judgment

let the good fruits that have borne us

be their forgiveness."

Is love for the enemy/persecutor sufficient or is it still lacking? In my opinion we are not yet at the law of Jesus, even if forgiveness is the first step, and comes from commiseration, which brings with it a certain shadow of permanent pain in the attacked, although there is in him a notable nobility of soul.

forgive ‹per·do·nà·re› v.tr. (forgiveness, etc.) A. tr. 1 To consider with indulgence, renouncing revenge; forget (also + a): e.g. the offenses; e.g. a wrong suffered; not to forgive someone, to maintain rancor and intentions of revenge against him; also + di and inf.: I do not forgive her for having lied to me; also tr. pronoun: by now you should forgive yourself for the mistakes of the past; with reciprocal value: they have forgive the offenses • Of the author of an evil or incorrect action committed against us, to renounce punishing him, to absolve (also + di, per): I forgave him for (or for) the evil he had done to me. 2 ext. Referring to shortcomings and

errors, to overlook them without punishing the person who committed them, to let it slide (also + a): the father is too good, he forgives them all • To treat with understanding, to justify (also + per): we must forgive him for his carelessness. 3 Of God, to grant the remission of faults and sins: Lord, forgive my sins. 4 ext. In polite formulas, to excuse a lack of consideration or a disturbance caused: forgive me if I interrupt you; forgive my daring; forgive me, could you tell me the time? 5 not com. To condone (also + a): e.g. a punishment; they forgave him the rest of the punishment. B. to forgive oneself refl. 1 To forget one's own fault, to absolve oneself (also + per): I can't forgive myself; by now you should forgive yourself for your old mistakes. 2 recip. refl. To grant each other mutual forgiveness: after years the two friends forgave each other. C. Co-me intr. (aux. to have) to give the possibility of saving oneself, to save, esp. in negative sentences (also + a): an unforgiving disease; the enemies sacked the city without p. neither to children nor to old people • ext. To give the opponent the possibility of victory: a team that doesn't forgive. ETYMOLOGY Lat. medieval (10th century) to forgive, spread by the Church in place of condonare, with a change of prefix. DATE 13th century.

Yes, forgiveness is the renunciation of revenge, but it is not yet love.

amare ‹a·mà·re› v.tr. A. tr. 1 To feel love, affection for someone, to be fond of them: a. family, children; also animals: the dog loves its owner. 2 To feel sentimental and sensual affection towards someone, to be madly in love with them: a. a woman; ancheas-sol. : a woman who knows how to. • To make love to someone: he loved her all night. 3 To feel a purely religious and spiritual love: a. God. 4 To feel attached to something: a. one's books • To have a cult of certain values: a. freedom. 5 To have a strong inclination for something: a. music • To greatly appreciate, especially in negative sentences, things or people towards whom one is hostile or indifferent: he is a writer I don't like (com. 'I don't like'). 6 To desire, to like (also + inf. or + che and conj.): he loves being alone; I would love for you to tell the truth. 7 Of plants, to require particular environmental conditions: the vine loves stony soil. B. to love oneself refl. 1 not com. To feel a narcissistic love for oneself. 2 refl. recipr. To feel a reciprocal feeling of love: they have loved each other for a long time • Making love: they spent the whole night at a. ETYMOLOGY Lat. amare DATE sec. XIII.

To want the good of the other person means to love, to love implies a certain sentimental transport. Usually for those who are wounded "to the inner death" it is difficult to have positive sentimental transport, one kills one's own feeling of disgust and forgives.

Perhaps one can force oneself and educate oneself to want the good of the other person, not by annihilating them internally within ourselves. I resist my tormentors with the armor of psychological detachment, I do not rebel, I carry on with my life and my ideas, I do not repay their evil to me with evil, but I try to slip away so as not to succumb. I defend myself as best I can, I go my own way. Of course, doing good to them is difficult because they often don't allow you to do it. The process is very slow, you try to do them only good deeds, giving them a re-education process. They must come to an awareness in my opinion... if they hate you for some of your characteristics, I think that perseverance in doing good will at a certain point be repaid by the Almighty, who "will give them a good life lesson", because even if we do good, it is difficult for us to be able to do it without Grace. At this point their conversion could happen, if they realized that God rewards good and good deeds. This is what the scriptures say. God condemns and forgives. In my opinion, Divine intervention is fundamental for "protection from the enemy" and for his conversion, if he is in evil.

This Sunday I will commission a mass in suffrage of executioners and persecutors in Sant'Antonio, in the Basilica. Maybe God will give me some inner relief. And maybe also to all of us.